

# Como manter sua produtividade nas viagens

Christian Barbosa (\*)

*Algumas pessoas tem como parte de seu trabalho, a realização de viagens constantes*

Muita gente acha isso o máximo: não ter rotina, cada dia estar em um lugar, aprender culturas diferentes, ganhar um monte de milhas, etc. O problema é que esse “glamour executivo” passa rápido para quem o vive constantemente. Recentemente me questionaram sobre como eu me planejo para continuar produzindo bem, mesmo com essas significativas quebras de rotina. Durante viagem, a produtividade tem a tendência a cair, é natural, com nossa infraestrutura aérea pior ainda, mas veja algumas dicas que podem ajudar você a manter a sua performance:

Tenha tempo – Chegar com antecedência no aeroporto é importante, dá tranquilidade. Se você chega no último minuto, precisa correr para embarcar e tudo se transforma em estresse: o check in pode ter fila, você pode ser obrigado a enfrentar filas no raio X, quando chega na aeronave não tem mais espaço para suas malas e por aí vai. Isso só aumenta sua irritação, sua pressão e seu estresse, aí tudo fica um porre e a sensação da viagem só piora.

Utilize as salas VIP – A maioria dos aeroportos tem salas VIP, de cartões de crédito ou das companhias de viagem. O simples fato de ter onde sentar, ligar o micro ou ver TV, tomar um bom café e comer alguma coisa ajuda a relaxar. Vale a pena o investimento em trocar seu cartão de crédito ou ter fidelidade de alguma cia. aérea para aproveitar esse benefício.

Relaxe durante o voo – Voar por si só é cansativo, suga sua energia. Tudo que você puder fazer para tornar o voo mais relaxado, melhor. Se você gosta de ler, leve seu livro, se gosta de ver filmes, baixe no seu computador ou tablet. Se gosta de dormir, durma. Só evite bebidas alcoólicas e refrigerantes que podem prejudicar o voo. Eu não dispenso meu tablet com meu Kindle para ler livros ou ver meus filmes. Porém quando eu estou cansado eu durmo mesmo.

Alimente-se corretamente – Uma das coisas que mais

aprendi, principalmente nos voos de longa duração ou com fuso horário diferente é a importância de uma correta alimentação. Eu evito ao máximo horários de voo que vou perder meu almoço, pois isso simplesmente desregula toda minha produtividade. É vital antes de voar, tomar café, almoçar ou tomar um lanche. Durante o voo, a cada três horas, vale o consumo de uma barrinha, de um amendoim, etc.

Planejamento prévio – Um dos maiores fatores de procrastinação de tarefas é justamente quando a pessoa tem viagens ou deslocamento para reuniões. Nesses dias o melhor é fazer uma agenda “light”, ou seja, planejar o mínimo de atividades possível. Eu uso dias de viagem apenas para checar e-mails e fazer “follow up” rápidos. Se eu coloco algo mais complicado pra fazer, simplesmente a energia não aparece. No caso de viagens internacionais, eu nunca agendo nada no próprio dia, tenho pelo menos um dia livre antes de qualquer coisa importante, pois isso permite adaptações ao fuso ou correção de eventuais problemas que podem acontecer.

Coloque seu hobby – Sempre que vou viajar e tenho um intervalo superior a três horas para algum evento ou reunião, coloco uma partida de tênis na agenda. Eu já procuro antes quadras próximas ao hotel e checo a logística. Isso me ajuda a relaxar, liberar endorfina e ter disposição para o que vier. Sempre que possível coloque seu hobby na viagem, seja ela qual for, vai ajudar a manter sua performance.

Trabalhar na viagem – Eu parei de trabalhar nos aeroportos, só faço isso em caso de emergência. Não digo que você tenha de fazer isso, mas para mim o cansaço mental não compensava o resultado. Prefiro trabalhar em um momento com maior disposição, pois o trabalho vai render mais. Prefiro chegar no hotel, jantar, ver minha novela e aí tocar o que precisar, afinal estarei sozinho mesmo então não tem problema trabalhar nesses horários!

(\*) - Especialista em administração de tempo, é fundador da Triad PS, empresa multinacional especializada em programas e consultoria na área de produtividade, colaboração e administração do tempo ([www.triadps.com.br](http://www.triadps.com.br)).